

日時 Date and time			トレーニング																						週間 歩行距離 Weekly walking distance	週間 走行距離 Weekly running distance	
日 Day	曜 Day of week	スタート 時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance 【km】	走行距離 running distance 【km】	心拍数 Heart rate 【bpm】	時間 Time	平均ペース Average pace 【:/km】	消費カロリー Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anaerobic	運動負荷 exercise load	ピッチ Pitch 【spm】	スライド Slide 【cm】	累計上昇高度 Altitude climbed 【m】	累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】	天候 Weather	温度 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo	【km】	【km】
2025/10/27	(月)	6:28	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	10:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8.80	97.02
		6:52	Walk	通勤	1.79	—	—	20:09	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		20:14	Run	ジョグ	—	8.35	113	45:59	5:30	523	ペース	2.2	0.0	44	169	108	62	65	晴れ	15.3	—	3.7	ロード'	Fresh Form 1080v14			
2025/10/28	(火)	6:53	Run	1.5km×5本 レスト60秒	—	13.77	126	1:13:03	5:18	924	ハード	3.6	0.0	157	167	111	103	109	晴れ	14.0	—	2.7	ロード'	FuelCell Rebel V4	3:57-3:56-3:56-3:56-4:00(平均) 90.0-89.7-89.3-88.9-89.0-88.1-89.2-89.0-88.0- 88.9-88.6-86.2-88.5-87.1-88.3-86.0-87.9-87.1- 87.7-88.7		
		16:09	Run	400m×20本 設定:90秒 レスト45秒(ラスト5本は40秒)	—	14.72	127	1:20:11	5:27	1,024	VO2Max	3.4	1.0	151	143	120	80	89	晴れ	11.4	—	0.8	芝生ロード'	Hyperion			
2025/10/29	(水)	6:39	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	10:45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8.80	97.02
		7:03	Walk	通勤	1.76	—	—	19:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		18:45	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	12.46	110	1:10:04	5:37	790	ペース	2.5	0.0	57	170	104	151	98	晴れ	9.3	—	1.2	ロード'	Pegasus 40			
2025/10/30	(木)	6:45	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	10:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8.80	97.02
		7:06	Walk	通勤	2.01	—	—	23:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
		17:17	Run	ジョグ	—	4.00	118	20:01	5:00	223	リカバリー	16.0	0.0	23	168	134	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Hyperion			
		17:40	Run	12km ペース走 設定:3.45/km	—	12.02	151	45:05	3:45	713	ハード	4.0	1.0	216	179	136	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Hyperion			
		18:27	Run	ダウンジョグ	—	1.00	112	6:01	6:00	63	リカバリー	0.5	0.0	7	171	132	—	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Hyperion		
2025/10/31	(金)	17:25	Walk	帰宅	1.79	—	—	22:28	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
		19:01	Run	ジョグ	—	8.48	113	45:00	5:19	524	リカバリー	2.3	0.0	47	169	111	19	18	曇り	11.3	—	0.5	ロード'	Fresh Form 1080v14			
2025/11/1	(土)	7:15	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIIT 20秒-10秒 10回×2セット	—	—	—	10:43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40.8-40.6-40.3-40.2-39.2	
		9:57	Run	5kmジョグ+200m×5本 R100mジョグ	—	10.00	126	54:53	5:29	706	ペース	3.0	2.1	126	166	107	33	40	曇r	21.0	—	—	芝生ロード'	Rival Fly 4			
		17:37	Walk	散歩	1.45	—	—	20:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
2025/11/2	(日)	5:56	Run	ジョグ	—	12.22	117	1:04:07	5:15	775	ペース	2.7	0.0	67	173	110	19	19	晴れ	19.0	—	—	芝生ロード'	Pegasus 41			